

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

Nancy Uranga Romagoza.

**Tesis Presentada en opción al Título de Máster en
Actividad Física Comunitaria.**

**TÍTULO: Plan de actividades físicos recreativas para la
ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15años en
la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres
del Estado Bolívar.**

Autor: Lic. Lien Castillo Quintana.

Tutor: MSc. Yosviel García Castañeda.

**“ Año del 53 Aniversario del triunfo de la Revolución ”
Año 2011**

PENSAMIENTO

- Para alcanzar la verdad y la dicha ha de pasar el hombre por el error, la duda y el sufrimiento.

El autor.

DEDICATORIA

- A la revolución por darme la gran oportunidad de hacerme una profesional.
- A estas y las próximas generaciones porque de esta forma contribuyo a su desarrollo.
- A mis padres por darme la vida y su amor constantemente.
- A mi hermano y novio que me han ayudado y apoyado.
- A mi tutor por brindarme gran parte de su tiempo en este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

- A dios por darme la fuerza y el espíritu para enfrentarme a problemas y retos y encontrar soluciones en momentos difíciles.
- A mi tutor y amigo Yosviel García Castañeda.
- A mi familia y amigos y a todos los que desinteresadamente proporcionaron la realización de esta tesis.

RESUMEN

Las actividades físicas recreativas tienen vital importancia para el hombre ya que compensan la carga física, intelectual y emocional para evitar desequilibrios en su comportamiento personal y social, contribuyendo a la mejor utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva en sus dimensiones como disciplina y como política de estado. Las características comunitarias de cada sector se hacen palpables a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en práctica después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social. En tal sentido la investigación tiene como objetivo proponer un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de la población que se hace más rico implementado de manera sana, propiciando estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas atendiendo a sus gustos y preferencias, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de diferentes métodos teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos además de la utilización de diferentes instrumentos de investigación, tales como observación, encuestas, entrevistas, así como la utilización de técnicas estadísticas y participativas que propician su puesta en práctica por los diferentes factores que integran la parroquia José Antonio Sector "Cardozo" del municipio Heres del Estado Bolívar para lograr una mejor y adecuada ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

Palabras Claves: Recreación, tiempo libre, adolescentes.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I 1. Fundamentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física	9
1.1-La Recreación física como modificador del tiempo libre.....	9
1.2 La recreación en Venezuela.....	17
1.3 Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo en los adolescentes (13-15 años).....	33
1.4Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes.....	26
1.5Comunidad, características y particularidades.....	28
1.6 Plan, argumentos para su organización.....	30
CAPÍTULO 2. Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un plan de actividades físico- recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.....	37
2.1- Caracterización de la comunidad.....	37
2.2- Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.....	38
2.3- Análisis de los resultados.....	41
2.3.1 Resultados de la observación a los adolescentes (13-15 años) de de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.....	41
2.3.2 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.....	44
2.3.3. Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes	48
2.4 Propuesta del Plan de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Páez Sector “Cardozo” del municipio Heres.....	49
2.5. Valoración teórico de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas	61
2.5.1 Resultado de la observación final después de aplicar el plan de actividades a los adolescentes de la parroquia.....	62
2.5.2 Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas.....	64
Conclusiones.....	65
Recomendaciones.....	66
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

La Cultura Física en general y la Recreación Física en particular han experimentado en las dos últimas décadas un gran auge en el mundo. Cada vez es evidentemente mayor el número y la diversidad de importantes grupos de la población mundial incorporados a las diversas formas de la práctica activa de la Cultura Física, dada la creciente importancia que poseen para conservar el equilibrio en las relaciones hombre – medio, en comparación con otras actividades corporales, puede afirmarse que la civilización contemporánea es amante de la misma. La actividad deportiva influye de muchas formas sobre la salud y el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo.

La Recreación, entendida como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica , profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, por medio de las mismas se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, adquiriendo así un reconocimiento y una importancia en la vida del hombre de hoy.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia, las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

Proporcionar una generación saludable físicamente así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de

responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

La planificación de actividades físicas-recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas. En la presente investigación se pretende elaborar un plan de actividades para ocupar el tiempo libre de los adolescentes que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

Una de las principales actividades que impulsa la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todos los sentidos, fomentando entre otras cosas valores que sean pilares fundamentales y una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

La actividad Física recreativa es generadora de los valores que esta sociedad reclama, por tanto hablar de ellas es hablar de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es referirse a campeones olímpicos mundiales, es hablar de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad física y el deporte una vía para optimizar al ser humano.

Martínez del Castillo, J (1985) define la actividad física recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización o resultado de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes”. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general

brindan bienestar al individuo.

En estas condiciones las actividades físicas recreativas como forma de cultura, está llamada a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo debe llegar a convertirse en el socialismo en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficaz instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo. Sabemos que existen dificultades en la realización de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes problema de gran importancia en la actualidad por los momentos especiales que nos encontramos viviendo.

Los adolescentes del Sector “Cardozo” del municipio Heres, enmarcado en el Estado Bolívar (13-15 años) no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar y necesitan de lugares recreativos y una planificación de actividades las cuales, de ser posible, debería realizarse dentro de la comunidad donde viven pues, es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al diagnóstico realizado y el resultado de los instrumentos aplicados a través de la observación, encuesta y entrevista encontramos algunas irregularidades como la no ocupación del tiempo libre en actividades físicas recreativas imprescindibles para el mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como opiniones de la mayoría de ese grupo social donde plantean que no se tienen en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades, el lugar, la forma de pensar, de actuar, donde gran número de estos adolescentes dedican su tiempo libre a otras actividades como juego ilícito, robo, conversaciones no tradicionales de acuerdo a la cultura del barrio, intenciones desmedidas sobre actividades ideológicas, además los adolescentes realizan otras actividades como son oír música, ver televisión, existiendo muy pocas actividades donde los adolescentes al concluir sus estudios puedan ocupar su tiempo libre, los familiares de los adolescentes y el jefe de sector en la entrevista realizada en la comunidad plantearon que no tienen conocimiento de la realización de actividades planificadas, por tal razón y partiendo de las referencias

obtenidas de los diferentes instrumentos y de la experiencia personal nos dimos a la tarea de realizar un estudio de las actividades físico recreativas en los adolescentes del Sector “Cardozo” del municipio Heres, enmarcado en el Estado Bolívar (13-15 años) para la ocupación del tiempo libre para lo cual se devela el siguiente problema científico.

Por lo antes expuesto se define el problema de la investigación, el cual se plantea a continuación.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13-15 años en la parroquia José Antonio Páez Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar?

OBJETO DE ESTUDIO: Proceso de recreación comunitaria

CAMPO DE ACCIÓN: La ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13-15 años.

OBJETIVO GENERAL

Proponer un plan de actividades físico recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13-15 años en la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Qué fundamentos teóricos existen sobre el proceso de recreación comunitaria en la ocupación del tiempo libre en los adolescentes a nivel nacional é internacional?
2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13-15 años de la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar?
3. ¿Qué características debe tener el plan de actividades físico recreativas que se pueden elaborar para ocupar el tiempo libre de los adolescentes 13-15 años de la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar?
4. ¿Cuál es la utilidad práctica del plan de actividades físico recreativas propuesto para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13-15 años en

la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Determinación de los fundamentos teóricos que existen sobre el proceso de recreación comunitaria en la ocupación del tiempo libre en los adolescentes a nivel nacional e internacional.
2. Diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13-15 años de la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar
3. Elaboración de un plan de actividades físicos recreativas que se pueden elaborar para ocupar el tiempo libre de los adolescentes 13-15 años de la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar
4. Valoración de la utilidad práctica del plan de actividades físicos recreativas propuesto para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13-15 años en la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

Para la realización de nuestra investigación se tuvo en cuenta la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar con una:

Población 722

La unidad de análisis: 70 adolescentes comprendidos entre 13-15 años y la muestra 31 predominando el sexo masculino representando el 44 %.

Escala: Métrica porque diferenciamos la cualidad y la cantidad.

Técnica Estadística: trabajo con frecuencia relativas se trabaja con por ciento.

Muestreo: No probabilística, porque responde a los intereses de la investigación

Forma de selección: Aleatoria simple: ya que todos los elementos de la población tienen posibilidad de integrar la muestra.

Población secundaria: Dentro de la muestra secundaria para el desarrollo de nuestra investigación se definió por un total de 35 familias.

Métodos Aplicados. Partimos del método general materialista dialéctico para poner en práctica los demás métodos.

Métodos teóricos:

Históricos Lógico: A través del mismo se determinan los antecedentes históricos acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas durante el proceso de investigación.

Análisis – Síntesis: Permite el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas.

Inducción-deducción: Fue utilizado en toda la investigación, en la elaboración de los resultados y para confeccionar el plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (13-15 años) de la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar.

Métodos empíricos

Observación. Nos permitió conocer las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes mediante la percepción directa de las actividades en la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar para determinar su tiempo libre, como se manifiestan y sus dificultades. Se realizaron 8 observaciones todas al inicio de la investigación seleccionándose 6 aspectos que están directamente relacionados con el objetivo, comenzando en noviembre del año 2009 a diciembre del 2009.

Encuesta: Fue aplicada a una muestra de 31 adolescentes de la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar teniendo como objetivo conocer criterios en cuanto a las actividades que realizan para la ocupación del tiempo que se venían desarrollando en el lugar, con seis preguntas relacionadas con el objeto de investigación realizándose en el mes Marzo 2009 y la segunda encuesta se aplicó partiendo de la instrumentación de un nuevo plan de actividades físicas recreativas que se ha venido realizando a partir del mes de Febrero 2010 con el objetivo de identificar el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencia así como su motivación .

Consulta a especialista: Se utilizó para la valoración crítica de la propuesta del plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre siendo un

total de 5 con más de 3 años de experiencia en la educación física los cuales plasmaron de forma individual un cuestionario de preguntas, con un total de 4 preguntas realizándose la misma en el mes de Enero 2010.

Análisis documental: Permitió la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la parroquia José Antonio Páez Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar visto desde las actividades con fines en la comunidad.

Métodos de intervención comunitaria

Entrevista con rango de informante clave (a los familiares de los adolescentes)

Nos proporcionó criterios y opiniones de los adolescentes sobre su empleo del tiempo libre, las actividades físicas recreativas, características, sus gustos y preferencia. La entrevista se realizó a 35 familiares de los adolescentes realizándose en el mes de Marzo 2009 con 4 preguntas.

Intervención Acción Grupal: Se utilizó para la realización del trabajo en la comunidad, combinar la investigación social y la simultaneidad del proceso para conocer e intervenir sobre la ocupación del tiempo libre con el objetivo de conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad con el fin de lograr que los grupos puedan reflexionar sobre su quehacer, proporcionando la interrelación grupal, tomando conciencia los participantes para la realización de actividades conjuntas y el conocimiento de lo que representa.

Matemático-estadísticos

El procesamiento de los resultados se realizó a través de los métodos de estadísticas descriptivas como: distribución de frecuencia, representada a través de tablas e histograma de frecuencia y como técnica estadística el análisis porcentual.

Análisis porcentual: Se utilizó para el análisis de los resultados de las encuestas, entrevista y de la guía de observación, para hallar los valores que se

necesitan para obtener los resultados de nuestro trabajo, aplicados en la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar.

Técnica participativa (Forum Comunitario): Se utilizó con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las necesidades de conocer sus problemas, inquietudes y necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre, se convocó a las personas interesadas, adolescentes y al jefe de la parroquia.

Instrumento Sociológico

Autoregistro de actividades: Fue aplicado a la muestra de 31 adolescentes, el cual es un cuaderno de auto-anotación de todas las actividades realizadas por el adolescente durante 24 horas, es en esencia, una auto-observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada en el mes de febrero 2009.

Contribución a la teoría: Partiendo de los referentes teóricos se sustenta, sobre la base del enriquecimiento de las concepciones acerca de las actividades físico recreativas y el uso de los impactos comunitarios en un grupo de adolescentes para ocupar el tiempo libre.

Aporte práctico: La implementación de un plan de actividades física recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Paéz Sector “Cardozo” del municipio Heres estado Bolívar que trae consigo un beneficio social y con ello el mejoramiento de la calidad de vida de la población, promoción de salud, empleo sano y productivo del tiempo libre, elevación de la cultura y educación de los ciudadanos apoyados por los factores de la comunidad.

Actualidad científica: Está basada en resolver una situación social con carácter muy especial que está afectando el comportamiento de los adolescentes representando un grupo de edades básicas para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

CAPÍTULO I: Fundamentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física

1.1-La recreación física como modificador del tiempo libre

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos fundamentos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron consultadas las diferentes fuentes bibliográficas de las cuales exponemos a continuación.

La concepción marxista del tiempo libre presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, pues existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre y también en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo. Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes criterios es posible encontrar ciertos puntos de contacto. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto constituyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo (Seven.L 1975).

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo de trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.

6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia, quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante el cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Zamora R. García M (1988), que señalan que es aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas. En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendoza (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, que en

una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala que el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.considerando tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades).
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga. El ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

- El ocio como tiempo libre Carlos Marx citado por Pérez A. (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:..” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos debatidos y en ocasiones mal definidos. En la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía. Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas. En relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción extralaboral esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución. En este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en

relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar); dentro de ese propio tiempo extralaboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento. A estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

Pérez A, (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dado como una unidad, es lo que se denomina recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros intelectuales mantienen discusiones y debates desde su ciencia respectiva.

Grushin.O (1966), plantea que por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre y su utilización que se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista, lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que paradójicamente ocupa a un número creciente del personal que labora. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto, la gente puede divertirse en oficinas y fábricas del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

Zamora, R y García M, (1998) los destacados sociólogos cubanos definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada".

Pérez, A (2003) plantea que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica siendo el tiempo libre aquella parte del tiempo extralaboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad y principalmente según sus intereses, necesidades, nivel de información entre otros aspectos. Debemos considerar que la investigación ha de tomarse en cuenta, en primer lugar, lo que se refiere a los gustos e intereses personales de cada individuo y por consiguiente de la población o de las diversas capas de las mismas. No obstante los gustos e intereses de la población pueden y deben transformarse en función de determinados objetivos estratégicos sociales y es aquí donde la educación y planificación en el tiempo libre se convierten en procesos estratégicos de dirección de la sociedad.

Sobre la base del controvertido concepto de tiempo libre al considerarse entre economistas, sociólogos y psicólogos plantean numerosas interrogantes que aún no están totalmente solucionadas por lo que consideramos que existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social considerando que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo como fuente primitiva y fundamental y las actividades de tiempo libre.

A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable. Según Karls Marx, (1966) en su libro "Contribución a la crítica a la economía política".

A simple vista las actividades del tiempo de producción presentan un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución, pero una cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

En cuanto a los beneficios de la recreación está relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan a alcanzar y consolidar entre las personas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportes individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

En esta línea Peralta (1990) afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para este, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu. Es necesario que se conceptualice los parámetros anteriormente expuestos por lo que significa que una persona o individuo pueda disfrutar de actividades placenteras como bien afirma Pérez. A (2003), también se necesita del llamado presupuesto de tiempo que no es más que un informe de la vida cotidiana en este caso de los adolescentes, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas, donde este constituye un tipo perfecto de material sociológico.

Para hacer generalizaciones a partir de la información documental se requiere:

- _ Que exista homogeneidad en los datos, de manera que pueda modificarse como la misma información de cada caso, es decir, datos con significados iguales, cumpliendo así con los requisitos de validez.
- _ Que haya una cantidad suficiente de estos documentos que permitan hacer inferencias para el universo completo de unidades sobre las que se estudia (en este caso sujeto, hombre).
- _ El registro de actividad como método de recogida de información y el muestreo como método de selección de informantes, vienen a resolver este problema de análisis de los informes personales sobre la vida cotidiana, convirtiéndolos en presupuestos elementales de tiempo.

Por una parte, el registro de tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documentos, la falta de homogeneidad de la información, y otra, la selección muestral que asegura la representatividad de los documentos de registros de tiempo, para poder generalizar sus informaciones, por lo tanto, los estudios del presupuesto del tiempo solo tienen en común las encuestas, el uso de una muestra y de un instrumento que propicia que cada información individual venga dada con una organización igual. En realidad el estudio del presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis del contenido. La peculiaridad del análisis del contenido de estos documentos es que aquí las categorías establecidas son las actividades cotidianas de un día de realización.

Lo que queríamos dejar sentado aquí era precisamente que el presupuesto elemental de tiempo constituye un documento y que los estudios son entonces un tipo particular de análisis documental, de todo lo anterior se deduce que las investigaciones del presupuesto de tiempo de los grupos humanos, al perfeccionarse tiende a unir orgánicamente distintos métodos y técnicas, dando la posibilidad de desarrollar una metodología basada en un sistema de métodos, es decir, la investigación del presupuesto del tiempo nos lleva de la mano al establecimiento de una metodología en sistema, pero lo original del caso, no es que se conciba o pueda concebirse como sistema, ya que este es posible para cualquier investigación sino que en el caso del presupuesto de tiempo cobre un carácter metodológico, o sea, el hecho de que la unión de los métodos y técnicas resulte orgánica significa entre otras cosas, que una vez utilizados no puede prescindirse de ellos para hallar el mismo tipo de resultados. Se convierte en un sistema tipo único, que siempre que se quiere lograr los resultados integrales habrá que conformar y hacer funcionar el mismo conjunto de métodos.

El hecho de que acudamos a este enfoque integral en el estudio del presupuesto de tiempo, se debe a la profundidad de las cuestiones teóricas que se encuentran tras las investigaciones sobre el empleo que hace de su tiempo los grupos humanos; cuestiones teóricas desde el punto de vista ideológico, además de técnico, las que consideramos más ampliamente en la sección destinada a examinar las relaciones entre el presupuesto de tiempo y el modo de vida.

Actividad Principal o Global Clasificación

1. Trabajo Actividad laboral (actividad laboral) tiempo laboral
2. Necesidades biofisiológicas
3. Transportación
4. Tareas domésticas
5. Actividades de tiempo libre Actividad extralaboral tiempo extralaboral

De esta forma conoceremos el tiempo libre que se dispone para poder elaborar un plan de actividades físicas recreativas, lo que se plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad, son los adolescentes el grupo social, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

1.2 LA RECREACIÓN EN VENEZUELA.

Gladys Guerrero relata la historia de la recreación en Venezuela desde la creación del Consejo Venezolano del Niño en el año 1965. Este organismo desarrolló programas recreativos comunitarios y planes vacacionales dirigidos a la población infanto-juvenil de escasos recursos económicos. Señala como la recreación se incorporó al área de educación física obligatoria en todos los niveles y modalidades del sistema educativo venezolano, acompañando los postulados de la UNESCO para América Latina. Esta nueva orientación hizo que las instituciones formadoras de recursos humanos en Educación Física cambiaran su currículo, contemplando así la recreación como uno de los contenidos esenciales en el proceso formativo. Destaca que todavía sigue pendiente la aprobación de una Ley de Recreación para Venezuela, lo que se entiende como un elemento esencial para el ejercicio de la ciudadanía.

Un segundo artículo elaborado por Eloy Altuve trata sobre el ocio y la recreación en Venezuela desde los ámbitos políticos, administrativos, académicos y de investigación. Su análisis presenta los programas iniciados desde el año 1999 en

el ámbito del Instituto Nacional de Deporte: Misión Barrio Adentro Deportivo (MBAD) y el Programa de Deporte Para Todos. Según el autor estos programas sobresalen por su carácter inclusivo y democrático con una clara intencionalidad de contribuir a la prevención y promoción de la salud, y ponen énfasis en las áreas de deporte recreativo, deporte competitivo y educación física. El autor señala la necesidad de generar procesos de reflexión y de construcción permanente y continua, sobretodo en lo referido a la formación humana y a la investigación, lo que podrá brindar a la recreación un campo propio, singular y específico.

Aspectos legales de la educación física y la recreación

El programa “Deporte de Calidad” fue concebido con la firme intención de darle a la Educación Física, la Recreación y el Deporte el lugar que le corresponde con todas las responsabilidades y recursos necesarios. Por ello el deporte, constituye el factor primordial de la formación integral de los individuos en la sociedad, pues la Educación Física y el Deporte incorporan su práctica como elementos integrantes y obligatorios del Sistema Educativo Venezolano. “La situación de deterioro de la Educación Venezolana responde, entre otros factores, a la poca autonomía de la institución escolar, a su limitada capacidad para auto renovarse y a la carencia de una fuerza social que exija, promueva y contribuya a esta renovación. En respuesta a este reto y en la búsqueda de una mayor eficiencia y calidad de la práctica educativa, el Ministerio de Educación, propuso un plan de acción en el cual se privilegia la palabra “reestructuración” con un significado de transformación total, desde las bases operativas, hasta la cima gerencial del sector educativo. Esta transformación implica repensar la concepción, las metas y propósitos de la educación venezolana, así como actualizar las estrategias y modernizar los recursos que sustentan el proceso de enseñanza y de aprendizaje” Diseño Curricular del Nivel Educación Básica abril 1998.

Basado en este planteamiento de reestructuración, el Gobierno Nacional promulga el DECRETO CON RANGO Y FUERZA DE LA LEY ORGÁNICA DE LA ADMINISTRACIÓN CENTRAL Gaceta oficial N° 36.775 del 30 de Agosto de 1999. Se plasma aquí la nueva figura ampliada del anterior Ministerio de

Educación para transformarse en MINISTERIO DE EDUCACIÓN CULTURA Y DEPORTE. Esta nueva figura se vincula con la educación, permitiendo el diseño de políticas coherentes a fin de elevar la calidad educativa, con la visión holística de desarrollo humano.

Posteriormente, en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 5.428, define la Integración del Ministerio de Educación Cultura y Deportes de la siguiente manera:

- ☐ Despacho del Ministro.
- ☐ Despacho del Viceministro de Educación Superior.
- ☐ Despacho del Viceministro de Asuntos Educativos.
- ☐ Despacho del Viceministro de Cultura.
- ☐ Despacho del Viceministro del Deporte.

La Recreación Comunitaria

La Recreación Comunitaria como lo establece Martínez (2003), se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestra ciudad, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana.

La Recreación Comunitaria considera Martínez (2003), plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizada voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para el logro integral del bienestar humano y de su entorno.

Los líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de la puesta en práctica de un plan de desarrollo barrial en recreación conformado por diversos proyectos integrados en las dimensiones Físico-ambiental, económica, social y espiritual.

Según Martínez, la recreación comunitaria se caracteriza por:

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- Conformar una junta de acción comunal que se convierta en eje dinamizador del barrio, a través de la cual se elabora, con la activa

participación de la comunidad, un plan de desarrollo en recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.

- Adelantar intencionalmente acciones que involucren y beneficien a todos los grupos sociales del barrio.
- Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.
- Vista de este modo, la recreación comunitaria contribuye a la ejecución de proyectos económicamente viables y sostenibles a largo plazo, que satisfagan las necesidades de la comunidad así como el fortalecimiento de la dimensión espiritual de los seres humanos.

La Recreación Comunitaria busca:

- Propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al barrio.
- Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento.
- Valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento.

Mediante la recreación comunitaria considera Martínez (2003), que se adquieren valores que benefician el desarrollo comunitario, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo del país que queremos.

Según Ramos (1997), en la puesta en práctica de programas recreativos comunitarios las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La recreación tienen la dimensión apropiada para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues los integrantes de cualquier conglomerado social tienen voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la

comunidad.

Para Martínez (2003), en la RECREACIÓN COMUNITARIA promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia.

Esta Dimensión social se expresa cuando:

- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.
- Los integrantes de la comunidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes.
- Se promueve la sana diversión, la prevención de riesgos y las prácticas de medicina preventiva.
- A todas las personas se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginados.
- Se promueve la educación continuada de la comunidad, sobre todo de la tercera edad.
- Se resuelven constructivamente los conflictos y las diferencias.
- Se favorece el cultivo y la expresión de la cultura y el arte.
- Se promueve el surgimiento de líderes de la misma comunidad.

Por las razones antes mencionadas, surge la necesidad urgente de desarrollar programas recreativos dirigidos a las comunidades tendentes a rescatar al hombre del caos donde día a día se sumerge.

Para finalizar, una comunidad organizada que logre sistematizar el desarrollo de programas recreativos reales dirigidos a sus habitantes y que a través de la

educación del tiempo libre, sea capaz de fomentar una cultura recreativa que responda a satisfacer sus necesidades e intereses recreativos, en función de la salud individual y colectiva, y la construcción positiva del tiempo libre, se encuentra en el camino para optimizar su calidad de vida y por ende de su propio desarrollo.

Por lo que se pudo asumir a partir de estos criterios que la recreación en Venezuela responde al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, es un interés que esta recreación sea dirigida espontánea y organizada, donde los individuos puedan escoger según su actividad recreativa de la revolución, llevar la recreación al lugar donde convive esa persona, al barrio, llevar las actividades recreativas físicas al lugar donde convive esas personas, es decir la comunidad.

Surgidas en el resto de ámbitos y momentos de su existencia muestra claramente la relación entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Por lo que se plantea que hoy el objetivo de la recreación en Venezuela no solo va a la forma de pasar el tiempo libre, sino a la forma de aprovecharlo de forma agradable y positiva y así conduzca al desarrollo de su personalidad.

La recreación vista como fenómeno social, la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias, se puede apreciar esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras desarrolladas por nuestra misión.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”. En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales.

Si se analizan estos aspectos se ve que la recreación física y mental influye en el desarrollo de ciertas actividades que realiza el individuo teniéndose en cuenta el nivel cultural, edad y sexo. Tomando en consideración sus inclinaciones, tendencias desde el punto de vista psicológico para desarrollar las actividades que más les satisfagan y así garantizar su satisfacción personal.

La Recreación Física en el ámbito de los sectores parroquiales posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos rurales o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada sector parroquial debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

La dinamización de las actividades físico-recreativas.

Para analizar el papel que debe desempeñar el dinamizador en relación con las diferentes fases de evolución de las actividades físico-recreativas lo estructuraremos en tres apartados: en primer lugar se hará referencia a la labor de selección y diseño (bien por parte del dinamizador, en aquellos grupos que se inician, bien por este y el grupo en conjunto, con participantes experimentados), la presentación de las actividades antes de su puesta en práctica y la ejecución propiamente dicha.

1.3 Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo en los adolescentes (13-15 años).

Es importante señalar el análisis de Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone

trabajar. La autora comenta que “el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad.

En este estudio se plantea además que en relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuado la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular”, lo que justifica grandemente su planteamiento anterior.

Sánchez Acosta(2005), continúa explicando que de acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo-funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

Sobre el desarrollo físico de los adolescentes en el análisis, el libro Colectivo de autores rusos (2006) plantea que coincide en el tiempo con el segundo estirón,

cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos, el desarrollo de músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

- 1 Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).
- 2 El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.
- 3 Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.
- 4 El proceso de maduración en los varones a los (14-15 años). aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva , pues los adolescentes al experimentar un incrementos de fuerzas muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera mucho sus necesidades

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos, En este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo, en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta.

1.4. Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes

La actividad física recreativa y el ejercicio se utiliza para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficiente calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida, cometen errores los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos períodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. Algunas le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio- respiratoria. Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos, el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un plan de ejercicios físicos se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de si mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio puede tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol, los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso, mantener el tono muscular, aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día mejorar la circulación, la función cardiaca pulmonar aumenta el sentido del autocontrol, reducir el nivel de estrés y depresión la capacidad de concentración, suprimir el apetito, ayuda a dormir mejor, prevenir la diabetes, la alta presión arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres, como de seno, ovarios y colon.

La actividad física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las

actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad, en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada una de las circunscripciones debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Las actividades físicas recreativas pueden realizarse según Pérez, A (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

La forma organizada de la recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades, permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo y desarrollador del proceso.

1.5 Comunidad. Características y Particularidades.

Entre los autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad, María de los A. Tovar, M. Díaz, M. Fuentes, M. Sorin, R. Arteaga González, H. Arias, H. Arranz, M. Harnecker y diversos colectivos de autores (2006) sobre el trabajo grupal el cual dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes, así como las características de su entorno social, definiendo como comunidad a un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

- 1- Se constituye como grupo humano.
- 2- Comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico.
- 3- Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
- 4- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- 5- Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
- 6- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad.
- 7- Es parte de sistemas sociales mayores.

Grupos, dentro de sus características se encuentran los grupos secundarios que centran su atención en el tratamiento de los mismos como sociedades. Desde este punto de vista los grupos son ambientes importantes del comportamiento individual. Pueden verse como subsociedades en las cuales tiene lugar la

interacción social, presentando como característica de los grupos pequeños, las que sigue:

- 1 Número restringido de miembros, de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por el y que puedan tener numerosos intercambios individuales.
- 2 Persecución de los mismos fines del grupo dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.
- 3 Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.
- 4 Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.
- 5 Diferenciación de las funciones entre los miembros.
- 6 Constitución de normas, creencias, señales y ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

La cohesión. : Es la capacidad del grupo para mantenerse unido. Supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción de cada miembro. Llegar a un estado de cohesión elevado es algo lento. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:

- a) Que el grupo sea homogéneo.
- b) La existencia de objetivos claros, concretos y evaluables.
- c) Cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan.
- d).Una buena comunicación entre los miembros del grupo, donde se puedan expresar libremente y sentirse aceptados.
- e). La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente sin competir.

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles, los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tales como, los roles de dinamizador, observador, tesorero, los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo.

Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, destacando como líder formal así a la persona que dinamiza , coordina o dirige el grupo de aquel miembro del grupo que posee una influencia especial en el resto de miembros, sus ideas son más seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros .Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, pues todas tienen en su centro al hombre.

Teniendo en cuenta los argumentos antes expuestos es necesaria la puesta en práctica de un plan de actividades físicas recreativas para este grupo de edades que garantice sus necesidades y preferencias y por ende la ocupación de su tiempo libre.

1.6 Plan, argumentos para su organización

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello la investigadora después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan de actividades físicas recreativas como la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que estos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político::** Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de un plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físicas recreativas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. **Según la temporalidad**, pueden ser:

- _ Plan quincenal
- _ Plan anual (calendario)
- _ Plan trimestral (temporada)
- _ Plan mensual
- _ Plan semanal
- _ Plan de sesión

b. Según la edad de los participantes

- _ Plan infantil
- _ Plan juvenil
- _ Plan de adultos
- _ Plan para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

_ Plan de uso único

_ Plan de uso constante.

Instrumentación y Aplicación del Plan

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PLAN RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales
- Específicos

_Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta el plan de actividades físicas recreativas:

EQUILIBRIO

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (13-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

FLEXIBILIDAD

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a

máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- _ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.

- _ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.

- _ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

- _ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.

- _ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.

- _ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Monserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso de planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de como ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

Por tanto concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los planes se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPÍTULO I

1-Resulta indiscutible que la concepción del concepto de la recreación, así como tiempo libre ha sido concreto y preciso referido por los autores y cada uno de ellos manifiestan un grupo de condiciones, sociales, volitivas y psicológicas de acuerdo a los diferentes grupos de edades.

2-Los adolescentes poseen una forma específica de comportarse de acuerdo a sus particularidades de cómo emplear su tiempo libre, conocido por varios autores a través de instrumentos sociológicos que los adolescentes forman parte de un grupo social de mayor riesgo en la comunidad.

3-Las actividades físico recreativas para los adolescentes a nivel comunitario pueden organizarse, de diversas formas, se escogió el plan de actividades como vía de ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre las edades de 13-15años.

CAPÍTULO II. Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.

Se realizó una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y los fundamentos teóricos, resulta experimental porque se aplicaron varios instrumentos que nos dio la posibilidad de obtener una información más precisa del problema objeto de investigación y descriptivo porque va a la búsqueda de los causales a partir de los criterios de los diferentes especialistas y autores que constituyen hoy la problemática, por ello que en este capítulo nos proponemos como objetivo conocer de manera concreta el resultado de los diferentes métodos investigativos aplicados en nuestra investigación.

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD.

La parroquia José Antonio Páez se encuentra ubicada en el estado de Bolívar, a una altura de 380m sobre el nivel del mar con una temperatura de 26°C, lo que significa:...” Agua por todas partes, o agua por todos lados “.

José Antonio Páez fue fundado como pueblo de indios el 25 de febrero de 1729 por el religioso Paciano de San Martín ,fraile franciscano que después de constatar a los aborígenes que se encontraban dispersos en las montañas y en las orillas de los ríos , los concentró en lo alto del valle y construyó la misión con los nativos ,bajo la advocación de San Miguel Arcángel en la hacienda de su mismo nombre ,que a la postre fue adquirido por el Estado y parcelada para que los agricultores se asentaran y le dieran productividad a la tierra ,mediante la cosecha de los alimentos necesarios para lograr su subsistencia .

José Antonio Páez fue al principio un pueblo de misión gobernado como su nombre lo indica, por los misioneros fundadores, luego pasó a ser pueblo de doctrina, dirigido por un cura párroco, debido a que se le consideraba como una comunidad cristianamente consolidada.

2.2 Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.

Nuestro grupo objeto de investigación está representado por una edad entre (13-15 años), siendo importante a la hora de crear un grupo porque nos facilitan las actividades y el entendimiento de la evolución de dicho grupo y miembros.

Los organizadores de la actividad del grupo, no deben perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del mismo, realizándose con esto un trabajo diferenciado y coordinado con las organizaciones competentes de la comunidad. El grupo y todos sus miembros deben implementar de forma unánime y popular un plan para mejorar las conductas desfavorables no acorde a los principios y reglas establecidas por su dirección e integrantes.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo que representa el paso de una etapa a otra, pues estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adolescencia.

Nuestros adolescentes frecuentemente presentan problemas emocionales, dados por los factores de riesgos y su influencia en ellos por lo vulnerables que son y se muestran intensos en sus actividades físicas, producto a la energía propia de la edad, también reflejan rápidos cambios en el estado de ánimo, presentan una capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a los otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades) y necesidades básicas: Independencia y autoformación.

Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del autorregistro de actividades a la muestra seleccionada de (31 adolescentes), se constató que los tiempos que como promedio días entre semanas dedican a las actividades principales: Actividades de trabajo estudio 6: horas 5 minutos, transportación 40 minutos, de necesidades biofisiológica utilizan 10:00 horas, tareas domesticas 0.25, actividades de compromiso social 0.20 y destinan el tiempo libre de 6:30 horas.

Tabla 1 Actividades principales entre semana

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES ENTRE SEMANA	TIEMPO PROMEDIO
31	Trabajo o estudio	6:05
	Transportación	0:40
	Necesidades biofisiológicas	10:00
	Tareas domésticas	0.25
	Actividades de compromiso social	0.20
	Tiempo libre	6.30
	Total	24:00

Gráfico 1 Actividades principales entre semanas

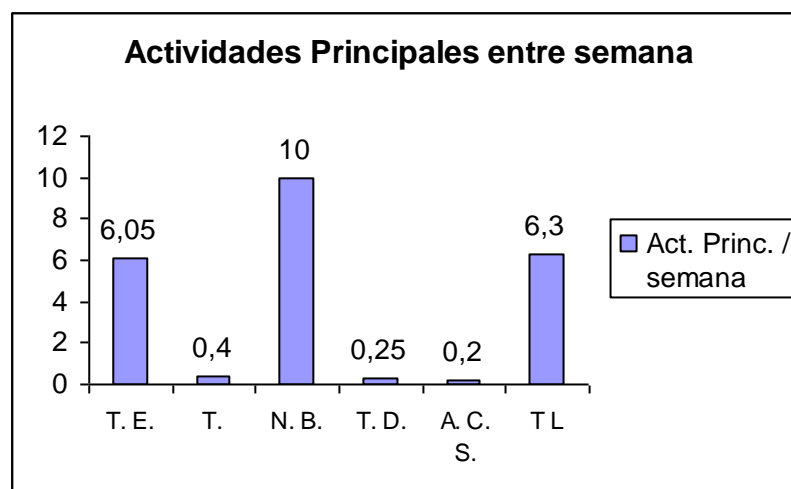
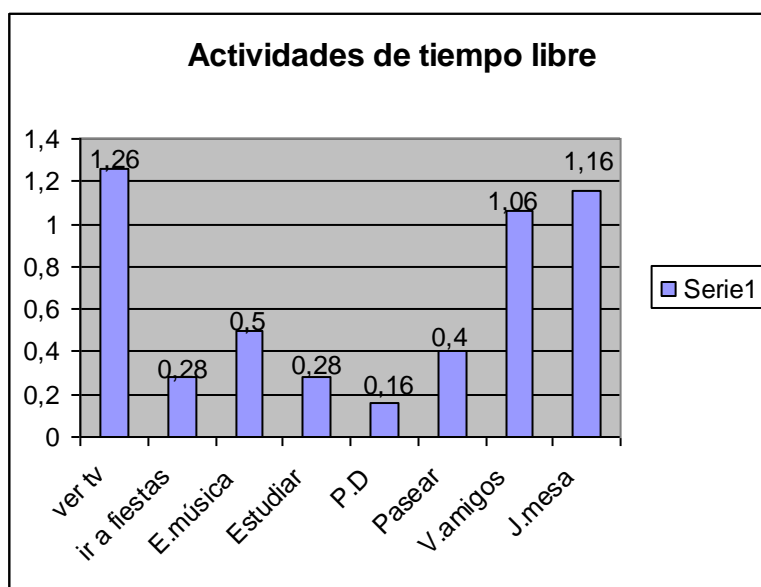


Tabla 2. Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
	Ver televisión	1.26
	Ir a fiestas	0.28
	Escuchar música	0.50
	Estudiar	0.28
	Practicar deportes	0.16
	Pasear	0.40
	Visitar amigos	1.06
	Juegos de mesa	1.16
	TOTAL	6.30

Gráfico 2 Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultado del auto registro de actividades.



Como se expresa en la tabla 2 las principales actividades realizadas en tiempo libre según resultados del auto registro realizado a los adolescentes de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar (6 horas y 30 minutos) invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión 1hora .26 minutos , juego de mesa promedio de 1hora .16 minutos , visitar amigos 1hora 6 minutos y las demás actividades como practicar deportes, estudiar, pasear y otras están en el rango entre 16 y 50 minutos demostrando esto la improductividad de las actividades que realizan.

2.3 Análisis de los resultados

Con el objetivo de hacer más clara y asequible la comprensión de los resultados obtenidos se exponen y analizan los diferentes métodos aplicados en la investigación, los materiales con que cuentan, instalaciones, medios de los que disponen para la realización de diferentes actividades en la muestra objeto de análisis.

2.3.1 Resultados de la observación a los adolescentes estado inicial (13-15 años) de de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar (Anexo 1).

En el período de noviembre del año 2009 a diciembre 2009 fueron realizadas 8 observaciones a la comunidad (Anexo 1) en el primer aspecto relacionado con las actividades que realizan los adolescentes para ocupar el tiempo libre al concluir sus actividades docentes arrojó que de un total de 31 ,25 de ellos lo dedican a juegos ilícitos para el 80% donde ese indicador fue evaluado de mal ,en lo que refiere al segundo aspecto observado 24 ven la televisión para un 77% donde lo evaluamos de mal y 30 de los adolescentes prefieren escuchar música que representan el 97 % donde fue evaluado de mal .

Cantidad	Aspectos	Actividades	Evaluación		
			B	R	M
8	1	Juegos ilícitos	2 (7%)	4 (13%)	25 (80 %)
	2	Ver televisión	4 (13%)	3 (10%)	24 (77%)
	3	Escuchar música		1 (3%)	30 (97 %)
Total				31	

En el segundo aspecto que está relacionado con las áreas destinadas a la práctica de actividades físico recreativas y las condiciones que poseen las mismas, se observó que existen un parque el cual no tiene las condiciones idóneas para la práctica de las actividades físicas, una cancha de baloncesto y un gimnasio.

Haciendo una valoración del tercer aspecto relacionado con las condiciones de estas instalaciones se constató que el gimnasio está evaluado de mal ya que el mismo presenta condiciones higiénicas desfavorables, no tiene agua y los colchones y el ring se encuentran en mal estado, al igual que las condiciones constructivas del inmueble. El parque no tiene las condiciones creadas para otras actividades que no sean la de los niños de 6 a 12 años. Además de ser muy pequeño y en la mayoría de las ocasiones se llena de hierba y son vertidos escombros y basuras en el mismo evaluándose de mal.

La única instalación con condiciones para la práctica de estas actividades físicas es el terreno de baloncesto, el cual posee todas las medidas oficiales y los tableros en condiciones óptimas.

Tabla 4. Áreas destinadas a la práctica de actividades físico-recreativas y sus condiciones

INSTALACIÓN	NUMERO	CONDICIONES
Parque	1	Malas
Cancha	1	Buenas
Gimnasio	1	Malas
Total	3	

En cuanto al cuarto aspecto relacionado con los medios para el disfrute de las actividades para la ocupación del tiempo libre el total de los adolescentes (31) construyen sus medios. Ejemplos, las pelotitas de trapo y aro de baloncesto rústico, confeccionado con materiales que se encuentran.

Tabla 5 Medios con que cuentan para el disfrute de las actividades y la ocupación del tiempo libre.

Cantidad	Medios
	Pelotitas de trapo
	Aros de baloncesto rústicos

El aspecto cinco está relacionado con los tipos de actividades pasivas y activas que se realizan, se observó que dentro de las actividades pasivas está el juego de dominó, damas y dentro de las activas se encuentran: empinar papagayos, practicar juegos ilícitos, observándose que todas son realizadas de forma espontáneas.

Valorando los resultados de la observación se constata que los adolescentes al concluir las actividades docentes, realizan fundamentalmente Juegos ilícitos, ver televisión y escuchar música no teniendo áreas, ni medios para la práctica de las mismas y las que realizan tanto activas como pasivas son de forma espontáneas.

2.3.2 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar. (Anexo 2).

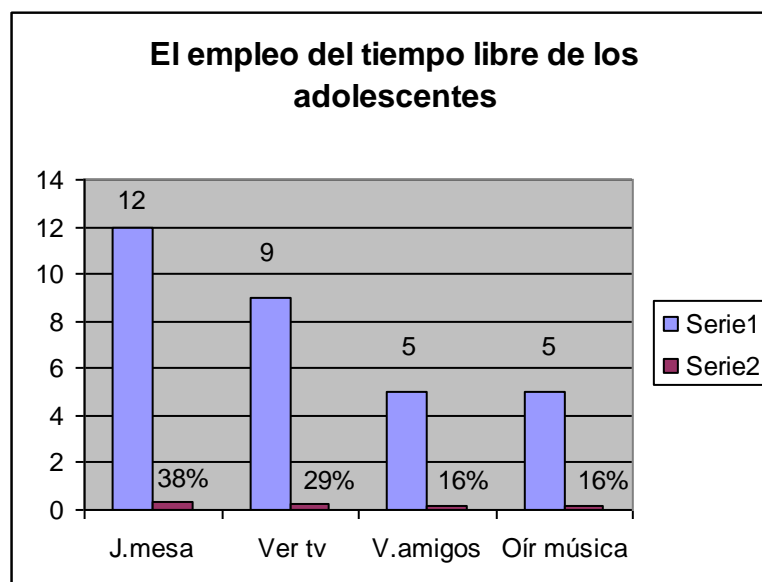
Se realizó la encuesta a los 31 adolescentes (13-15 años) de la comunidad de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar con el objetivo de conocer la opinión sobre la ocupación de su tiempo libre, sus inquietudes, gustos, preferencias y necesidades.

La primera pregunta estuvo relacionada con el empleo del tiempo libre y arrojó que de un total de 31 encuestados ,12 lo emplean en juegos de mesa con carácter ilícito para un 38%, 9 lo emplean en ver televisión para un 29%, 5 emplean en visitar amigos para un 16%, y 5 lo dedican a oír música que representan 16% respectivamente, no refieren criterios en practicar deportes, ni en planes de la calle.

Tabla 6 El empleo del tiempo libre en adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.

Empleo del T/ Resultados		Por ciento
Libre		
Encuestados 31	Juegos de mesa	12 38 %
	Ver televisión	9 29 %
	Visitar amigos	5 16 %
	Oír música	5 16%

Gráfico 4. El empleo del tiempo libre en adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar



La segunda pregunta se refiere a la realización de actividades físicas recreativas, de los 31 encuestados, 19 plantean que nunca realizan actividades físicas recreativas para un 61.3%, 10 plantean que las realizan a veces para un 32.2%, 2 plantean que mensual para un 6,5 %.

Tabla 7. Actividades físicas recreativas realizadas en los adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.

Realizan actividades físicas recreativas		
Nunca	19	61,3 %
A veces	10	32,2 %
Mensual	2	6,5%

La tercera pregunta está encaminada a conocer si ellos practican actividades físico recreativas planificadas en su comunidad donde 27 plantearon que NO para un 87 % y 4 plantearon que algunas veces para un 13%.

Tabla 8 Práctica de actividades físicas recreativas

Si practican actividades físico recreativas		
En su comunidad		
NO	27	87%
algunas		
veces	4	13%

La cuarta pregunta esta relacionada con las características de las actividades de los adolescentes lo que arrojó que del total de 31, 18 plantearon que son de simple diversión para un 58 %, juego de mesa 13 para un 42 %.

Tabla 9 Caracterización de las actividades que realizan los adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.

Características de estas actividades				
ENCUESTADOS 31	Simple diversión	18	58%	
	Música -Baile			
	Juego de Mesa	13	42%	

La quinta pregunta se refiere a las actividades que prefieren los adolescentes, de un total de 31 encuestados, 10 manifestaron los torneos deportivos para un 32% teniendo mayor incidencia, 9 prefieren los festivales deportivos recreativos para un 29%, el 19 % que significan 6 por los juegos tradicionales, 4 encuestados prefieren el ciclismo popular representando el 14% y solo 2 de ellos que representa el 6% prefieren festivales de bailoterapia.

Tabla 10 Actividades físicas recreativas que prefieren los adolescentes (13-15 años) de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar

Actividades Físicas recreativas que prefieren			
Encuestados 31	Torneos deportivos	10	32%
	Festivales deportivos	9	29%
	Recreativos		
	Juegos tradicionales	6	19%
	Ciclismo popular	4	14%
	Festivales bailoterapia	2	6%

La sexta pregunta se refiere a la puesta en práctica de estas actividades físicas recreativas, de 31 encuestados 29 plantearon que si para un 94% y solamente 2 plantearon lo contrario para un 6%.

Tabla 11 Puesta en práctica de las actividades físicas recreativas

Gustaría poner en práctica estas actividades		
Sí	29	94%
No	2	6%

Valorando el resultados de los objetivos de la encuesta se constata que los adolescentes emplean su tiempo libre en juego de mesa, ver televisión y visitar amigos y el 61,3% de los 31 encuestados no realizan actividades físicas recreativas, ni planificadas, siendo estas de simple diversión, teniendo como las preferidas los torneos deportivos, festivales deportivos recreativos, Juegos tradicionales, ciclismo y bailoterapia.

2.3.3. Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes (35) (Anexo 3).

Con el objetivo de conocer la opinión respecto a las actividades físicas recreativas en la comunidad y la ocupación del tiempo libre de los adolescentes se entrevistaron a 35 de sus familiares.

La primera pregunta está relacionada con la actividades que realizan después del horario docente, 28 plantearon que los adolescentes después de su horario de clases no tienen ninguna opción de actividades físicas recreativas planificadas o dirigidas, aunque realizan juegos pasivos como el dominó y la dama para un 90,3%, los restantes 3 refieren que en algunas ocasiones lo que realizan es oír música y ver televisión para un 9,7%.

La segunda pregunta relacionada con la planificación de las actividades físicas recreativas de la parroquia el 76% de los encuestados que significan 27, plantean no tener conocimiento de la planificación de estas actividades, sin embargo el 24% que representan 8 manifiestan tener conocimiento de esta planificación pero se ajustan a los niños y es de muy poca motivación para los adolescentes no teniéndose en cuentas sus gustos.

La tercera pregunta se refiere a los beneficios de esta actividad, donde los 35 familiares entrevistados le atribuyen grandes beneficios e importancia a la práctica de las actividades físico recreativas puntualizando que los mantiene ocupados durante su tiempo libre, además de ayudar a la formación y educación de los adolescentes, ya que esta edad tiene características muy particulares puntualizando que lo que no se trasmite de una forma adecuada en esta edad trae consigo en el futuro trastorno de su personalidad, representando un 100%.

Particularizando en la cuarta pregunta se refiere a los días que los familiares prefieren que se realicen estas actividades los 35 entrevistados plantearon que prefieren los fines de semana y los clasifican como los días más factibles para poder darle seguimiento de manera más directa y aprovechar otras actividades que se oferten en la comunidad donde ellos pudieran asistir representando un 100%.

2.4. PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVA PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE LA PARROQUIA JOSÉ ANTONIO PAÉZ SECTOR “CARDOZO” DEL MUNICIPIO HERES.

Para el desarrollo de este programa se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serian los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

Mediante el programa de actividades físicas recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

1. Liberar tensiones y/o emociones.
2. Orientar positivamente las angustias cotidianas.
3. Reflexionar.
4. Divertirnos.
5. Aumentar el número de amistades.
6. Comprometernos colectivamente.

El programa cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

- En el participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades. Cumple con las características que debe tener un programa porque:
- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, que permiten un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, participando ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- El programa permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

Además mediante las diferentes actividades físicas recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favorece su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padres - hijos –amigos. Las actividades físicas recreativas en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito psicológico y social

Propuesta del plan de actividades.

El plan de actividades que a continuación presentamos está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa acertada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un

personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Objetivo del Plan de Actividades

OBJETIVO GENERAL: Garantizar la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la elevación de la calidad de vida y ocupación sana del tiempo libre de estos.

OBJETIVO ESPECIAL:

1. Contribuir a través de la práctica de actividades físico-recreativas a ocupar el tiempo libre de los adolescentes.
2. Satisfacer las necesidades y perspectivas según las demandas recreativas.
3. Lograr el apoyo y vinculación de las organizaciones pertinentes como instituciones que actúan directamente en la comunidad.
4. Elevar el nivel de participación masiva de los adolescentes, vinculando con el programa de la recreación y actividades
5. Contribuir a la formación de valores en los adolescentes.
6. Lograr el buen funcionamiento de la Comisión de Recreación Coordinadora.

Descripción de las Actividades Físico-Recreativas.

Nombre: Pelota loca

Objetivo: contribuir al colectivismo a través del juego pasando la pelota de forma rápida.

Materiales a Utilizar:

Dos pelotas una para cada equipo.

Desarrollo:

Se componen 2 equipos de los cuales se ubican en hileras. El primero de cada hilera tendrá una pelota y a la señal del profesor debe ir pasando por encima de la cabeza hasta el último jugador.

Variante: cambiar la forma de pasar la pelota (entre las piernas, a los lados, por arriba entre otras).

Reglas del Juego:

- El juego se realizará por equipos (preferentemente dos).
- El juego comenzará después del sonido del silbato.
- Al equipo que se le caiga la pelota al pasarla de un niño a otro tiene que ir al inicio de la hilera y volver a pasar la pelota.
- Ganará el equipo que más rápido termine de pasar la pelota.

Nombre: Juego de bolas criollas.

Objetivo: Lanzar con precisión para agrupar la mayor cantidad de bolas al mingo.

Materiales a Utilizar:

- Bolas criollas de color rojo y color azul.

Desarrollo:

- Este juego consiste en colocar las bolas lo más cerca del mingo tratando el equipo contrario de alejarlo, gana el equipo que más bolas logre agrupar.
- El juego se desarrollará por equipos.
- El profesor debe orientar a los adolescentes sobre la colocación y la forma de lanzar la bola.

Reglas del Juego:

Marcar la distancia para evitar que realicen el tiro desde una distancia menor.

- La respuesta correcta acumula 20 puntos.
- Se obtendrá una puntuación de 10 puntos para ganar.
- Las bolas que pequen a los bordes de la cancha están fuera de juego.

Carrera de Orientación en el Terreno

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Mañana.

Los miembros de la comunidad deben ser capaces de transmitir las costumbres y tradiciones de su localidad haciendo uso de valores como la hospitalidad, solidaridad, entre otros.

Los pobladores locales deben ser partícipes de las decisiones tomadas en el Consejo Comunal así como ayudar a las instituciones implicadas en el proceso.

Objetivo:

1- Concientizar a los adolescentes sobre la importancia que tiene la conservación y cuidado del medio ambiente, a través de la realización de actividades físico-recreativas de una forma sana, útil y culta.

Desarrollo de la actividad.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección Municipal de Deporte(IMDERPI) para desarrollar la actividad con una mayor calidad y organización, se realizará un recorrido por toda la montaña, se le pondrán pistas y señales en los árboles insignias de la comunidad para que así se familiaricen con ellos, en las señales se les pondrán algunas preguntas de análisis y reflexión sobre los sucesos que hoy ocurren en el mundo, además de hacerle algunas preguntas sobre los principales árboles de la comunidad. Al finalizar se tendrán en cuenta los ganadores para las competencias municipales.

Para resumir se le pregunta a los participantes. ¿Qué importancia le concedes a la realización de esta actividad?

Competencia de Softbol

Lugar: Terreno de Béisbol.

Frecuencia: Fines de semanas.

Horario: Tarde.

Objetivo:

- Familiarizar a los adolescentes con el deporte fomentando en ellos el compañerismo, la solidaridad con los rivales y el colectivismo.

Desarrollo de la actividad.

Esta competencia de softbol se realizará en el terreno de la comunidad, donde participarán cuatro árbitros (que serán de la comunidad) los cuales impartirán justicia durante el juego. Se dividirán los adolescentes en dos equipos A y B, se jugará a siete inning.

Los adolescentes de la comunidad deben ser capaces de lograr un buen comportamiento durante la actividad.

Competencia de Voleibol

Lugar: Terreno de Voleibol

Frecuencia: Semanal.

Horario: Mañana.

Presentar los resultados obtenidos en la comunidad, así como los de la parroquia y el municipio en las distintas categorías y eventos.

Objetivo:

-Sensibilizar a los adolescentes con los logros que ha obtenido el municipio y la comunidad acerca del voleibol.

Desarrollo de la actividad.

Este juego de voleibol se realizará de forma tal que los adolescentes de la

comunidad se sientan con la mayor motivación posible, se jugará voleibol de playa, en parejas, a un sistema de todo contra todo con reglas especiales que las impondrá el promotor de recreación que está al frente de la actividad, y la pareja que resulte más ganadora se le informará al municipio para que tenga participación en alguna competencia provincial.

Se realizarán charlas por especialistas del deporte sobre la participación del municipio en los eventos ya sean estatales o nacionales y se intercambiará con los adolescentes de la comunidad que han participado en algunos de esos eventos.

Competencia de futbolito.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Fines de semana

Horario: Tarde

Objetivo:

- Familiarizar a los adolescentes con algunos conocimientos oficiales del fútbol mundial.

Desarrollo de la actividad.

Se convocará por parte de los profesores de recreación con los dirigentes de la comunidad una competencia de futbolito, la misma contará de 4 equipos, donde cada equipo estará conformado por 7 jugadores más el jefe del equipo. Se enfrentarán todos contra todos resultando campeón el equipo que más gane. Jugarán en dos días con tiempos de 20 minutos cada uno y 10 minutos de descanso intercalado. Con el aseguramiento de los técnicos de recreación de la comunidad, los jugadores tendrán derecho a merendar en su tiempo de descanso. Esta actividad es en saludo al día mundial del fútbol. Al finalizar la competencia el equipo ganador se le dará a conocer al municipio para que participe en las olimpiadas que se realizan todos los años.

Maratón Comunitario.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual

Horario: Mañana

Objetivo:

- Fomentar en los adolescentes sentimientos de responsabilidad ambiental mediante una carrera popular.

Desarrollo de la actividad.

La actividad se inicia promocionando con antelación el maratón o carrera popular, se anunciará de donde se sale, la hora, el día y objetivo de la misma. Se debe tener el aseguramiento en caso de algún incidente durante la carrera, la cual se realizará en un tramo de 1 km dentro de la comunidad.

Insertar en la misma alguna de los adolescentes discapacitados los cuales son los protagonistas de esta carrera por lo que tiene un gran significado. Se estimulará a los ganadores después de llegar a la meta, comprobándose si alguno de ellos tiene condiciones como maratonistas y se le informará al municipio para su seguimiento.

Al finalizar la carrera cada maratonista plantará un árbol en un espacio deforestado de las montañas en que se encuentra enclavada la comunidad y se intercambiará acerca de la necesidad de la repoblación forestal para la localidad, concluyendo con la siguiente interrogante ¿Te consideras responsable del proceso de deforestación que tiene el lugar ?. ¿Por qué ?.

Plan de la calle.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual

Horario: Mañana

Objetivo:

- Proporcionar a través de diferentes juegos la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas como expresión de sus necesidades en esta edad.

Desarrollo de la actividad.

Las actividades a desarrollar guardarán relación con las conmemoraciones por el día de la juventud, estarán integradas por juegos deportivos, pre-deportivos y juegos recreativos.

Una de las finalidades del plan es promover el interés de los adolescentes hacia las actividades deportivas a partir de las diversas formas recreativas existentes.

Para la ejecución del plan, se realizarán las coordinaciones con la junta parroquial para apoyarla.

Se desarrollarán actividades deportivas y pre-deportivas donde se ejecutarán competencias y torneos como softbol, béisbol, baloncesto y atletismo; carreras en burros, juegos de damas, simultáneos de ajedrez.

Festival Deportivo Recreativo.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual

Horario: Mañana

Objetivo:

-Proporcionar una variedad recreativa para los adolescentes en las actividades físico-recreativas teniendo en cuenta sus preferencias y necesidades en esta edad.

Desarrollo de la actividad.**Inauguración:**

-Entonar las notas del Himno Nacional.

-Formación de los equipos a participar.

-Información de las actividades que se realizarán, el lugar, así como los responsables de cada una y duración de las mismas.

-Distribución de los equipos por cada área.

Actividades:

Se realizarán variadas competencias:

-Competencia de fútbol recreativo.

-Competencia de kikinbol.

-Competencia de voleibol.

* Juegos opcionales

-Tracción de la sogá.

-Carrera en zancos.

-Trompo, Suiza, parchi, metra, papagayos.

El tiempo de duración de la actividad será de dos horas, participaran cuatro equipos de ocho integrantes cada uno.

En el marco del festival deportivo se realizará un festival de recogida de materias primas y se dará a conocer por especialistas la importancia y necesidad de la misma para la protección del medio ambiente.

Los objetos como latas, tubos de desodorante plástico y pomos plásticos serán utilizados para la realización de otros objetos de uso en las instituciones escolares y las actividades recreativas de la comunidad.

Competencias de Dominó

Lugar: Círculo Social

Frecuencia: Semanal

Horario: Noche

Objetivo:

- Familiarizar los adolescentes con este deporte, el cual ha tenido gran alcance a nivel mundial.

Desarrollo de la actividad.

Se realizará una competencia de dominó donde los adolescentes de la comunidad podrán compartir sus experiencias con los demás habitantes y participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro el cual impartirá justicia. Las dos parejas más ganadoras se les otorgará un premio y competirán en la parroquia con parejas de otra comunidad. En esta competencia se medirá, el compañerismo, la honestidad, la solidaridad y la sinceridad de todos los competidores. Además se escucharán anécdotas relacionadas con el juego que constituye tradición en el espacio comunitario al que hacemos referencia.

Nombre: Tirando la diana

Objetivo: Tirar con precisión, hasta alcanzar el centro de la diana.

Materiales a Utilizar:

Diana y un dardo y varias tarjetas didácticas.

Desarrollo:

Se colocaran dos dianas una para cada equipo conformado, los primeros de cada hilera comenzaran el juego, los niños trataran de tirar con precisión hasta alcanzar el centro de la diana, si lo logran acumulan para su equipo 50 puntos si no tiran hacia el centro de la diana contestarán unas tarjetas didácticas, y ganará el equipo que más participe.

Reglas del Juego:

- El juego se realizará por equipos (preferentemente dos).
- De no contestar el equipo se pasa al contrario.
- Si tiran hacia el centro de la diana tendrá un valor de 50 puntos.
- Si el tiro sale mal tendrá que contestar tarjetas didácticas.
- Las preguntas deben estar elaboradas previamente.
- Ganará el equipo que más participe en el juego.

Nombre: Carrera de saco

Objetivo: Saltar en saco hasta alcanzar las tarjetas didácticas.

Materiales a utilizar:

- Dos sacos, tizas y tarjetas didácticas.

Desarrollo:

- Dos equipos formados en hileras se desplazarán en sacos saltando, hasta donde hay unos círculos señalados con tiza, los cuales van a tener tarjetas didácticas y cada vez que cada jugador llegue al círculo y le de la vuelta coge una tarjeta y la responde y luego continúa saltando hasta entregarle el saco al otro compañero de su equipo y así sucesivamente.

Reglas del juego:

- Ganará el equipo que acumule la mayor puntuación.
- Cada respuesta si es correcta tiene el valor de 20 puntos.

Nombre: Quien baila mejor

Objetivo: Bailar en parejas según el ritmo seleccionado.

Materiales a utilizar:

- Grabadora, discos con varios temas musicales.

Desarrollo:

- Se colocarán en parejas dispersos, cada pareja tendrá un número en su espalda, se pondrán varios temas musicales los cuales estarán acordes con su edad, tales como (Raspa Canilla, Vallenato, Joropo, Salsa, Merengue y Reggaetón).
- Las parejas bailarán todos los ritmos que se seleccionen por el profesor y ganará las parejas que más resistan bailando.

Reglas del juego:

- La pareja ganadora debe ser la que mejor baile.
- Debe ser en un terreno adecuado.
- Las parejas deben formarse por grupos de edades comprendidas entre 13 a 15 años.

Resultados Esperados.

Lograr incorporar la mayor cantidad de adolescentes en las actividades físico-recreativas para de esta forma mejorar la ocupación del tiempo libre de estos, lo cual favorece a:

1. Lograr incorporar la mayor cantidad de adolescentes en las actividades físico-recreativas para de esta forma mejorar la ocupación del tiempo libre de los mismos.
2. Alcanzar la máxima participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas en la comunidad.
3. Satisfacción de la mayoría de los adolescentes por el plan de actividades físico-recreativas.
4. Disminución de hábitos negativos por el aprovechamiento del tiempo libre en actividades físicos-recreativas.

2.5. Valoración teórico de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas (Anexo 4).

Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó una encuesta a 5 de ellos, los cuales se encuentran con más de 3 años de experiencia en la actividad realizándose estas valoraciones en el mes enero 2010.

Los aportes realizados por los especialistas, referidos al tema objeto de estudio, reflejan la aprobación del plan de actividades físicas recreativas propuesto.

La selección de los especialistas se realizó teniendo en cuenta los siguientes elementos .

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en Recreación
- 10 años o más
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Como puede apreciarse la consulta a los especialistas, permite arribar a una aceptación respecto al nivel de importancia de este plan de actividades. La primera referencia o pregunta la totalidad de los especialistas que representan los cinco, reconocen que es muy oportuno partiendo del concepto de lo que significa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de estas edades que ejemplifica el 100%. Relacionado con la segunda referencia cuatro de los

especialistas aceptan que las actividades que están contenidas en el plan son bastantes adecuadas porque generalmente son las que se realizan a diario los adolescentes de estas edades, solo uno de los especialistas que aunque coincide con los argumentos expuestos por los demás de manera positiva, agrega que hay que darle el papel protagónico a un líder dentro de ellos que en ocasiones incluye otros juegos que no están contenidos en el plan.

Consideran además el 100% de ellos, que representa la tercera pregunta, que su fácil aplicación, ejecución y su integridad, logra incorporar a la mayor cantidad de adolescentes y su aceptación por parte de los participantes. Los cinco especialistas que representa el por ciento total máximo refieren también la viabilidad de este plan de actividades físicas recreativas como bien anuncia la cuarta pregunta de la encuesta si los objetivos están bien definidos, si se tiene claridad para la realización por parte de los ejecutores, aplicándose por la metodología que establece y las características que debe de poseer un plan, los resultados permitirán alcanzar un cierto nivel de aplicabilidad en los adolescentes objetos de la investigación, alegando el 75 % de ellos que representan tres que todo plan de actividades tiene que tener un control periódico o parcial de manera que permita a los ejecutores identificar cuales son las debilidades y fortalezas así como el índice de efectividad del mismo .

2.5.1 Resultado de la observación final después de aplicar el plan de actividades a los adolescentes de la parroquia

Se realizo 8 observaciones al igual que al inicio donde los aspectos observados fueron los mismo que al inicio donde comparamos el nivel de comportamiento de los elementos que estaban evaluados de mal el resultado final fue el siguiente:

Si realizamos una comparación vemos que las actividades que realizaban los adolescentes antes del plan de actividades

En cuanto a los juegos ilícitos que solamente 10 adolescentes de los 31 lo que representa el 32 % continuaron asistiendo a los mismos

En cuanto al segundo aspecto solamente 9 adolescentes lo que representa el 29% continuaron motivados por la televisión.

En lo que refiere al aspecto número tres de 31 adolescentes solamente 15 lo que representa un 48% prefieren oír música

De modo general podemos decir que con la implantación del plan las actividades que más realizaban los adolescentes vemos que disminuye notablemente en cuanto a los indicadores de calidad

Cantidad	Aspectos	Actividades	Evaluación		
			B	R	M
	1	Juegos ilícitos	15 (48%)	6 (20%)	10 (32%)
	2	Ver televisión	10 (32%)	12 (39%)	9 (29%)
	3	Escuchar música	5 (16%)	10 (32%)	15 (48%)
Total			31		

Resultados de la dícima de proporciones.

--	--	--	--	--	--	--

Juegos ilícitos

% inicial	% final	Valor de p	Altamente significativo	muy significativo	Significativo	no significativo
80 (M)	32 (M)	0.07			X	

Ver televisión

77 (M)	29 (M)	0.07			X	
--------	--------	------	--	--	---	--

Escuchar música

97 (M)	48 (M)	0.04		X		
--------	--------	------	--	---	--	--

2.5.2 Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físico recreativas (Anexo 5).

Se realizó una encuesta a los 31 adolescentes para conocer el nivel de aceptación de las nuevas ofertas recreativas del plan de actividades físicas recreativas que se han venido realizando en la comunidad con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre de los adolescentes la cual arrojó que la pregunta número uno está relacionada con la edad de estos estando entre (13-15 años) y los 31 son del sexo masculino, la segunda pregunta está relacionada, que si han notado algún cambio en las ofertas de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en el entorno ,de los cuales 23 dijeron que si para un 74 % y 8 dijeron que no para un 26%, la tercera pregunta se refiere si conocen las nuevas actividades físico- recreativas que se están ofertando, 26 plantean que conocen de estas actividades para un el 84 % y 5 plantean que no para un 16% ,el inciso a-) se refiere que estos mencionen algunas de estas actividades como Jugo de damas , dominó ,fútbol con vallas , baloncesto (trío), acto seguido con la cuarta pregunta que plantea que si estos han participado en estas actividades, de los 31 encuestados 29 plantean que si par un 94%, 2 plantearon que no para 6%. La quinta pregunta se refiere si estas actividades han sido de su agrado, de los 31 encuestados respondieron todas 26 para un 84%, algunas 3 para un 10%, y ninguna 2 para un 6%.La sexta pregunta está relacionada con las actividades que más le han gustado siendo éstas: Dominó y el fútbol con vallas y las que menos le han gustado el ajedrez y el baloncesto. En cuanto al criterio sobre el nuevo plan de actividades físicas recreativas que nos pueden ayudar a perfeccionarlo, estos refieren que deben comenzar estas actividades en el horario de la tarde después de las 5:00 pasado meridiano hasta las 8: 00 de la noche y que no existen locales ni medios idóneos para su realización.

CONCLUSIONES

1. El análisis sobre los referentes teóricos sobre el proceso de recreación comunitaria evidencia la necesidad de buscar nuevas vías en aras de influir en la ocupación sana del tiempo libre en los adolescentes desde la comunidad a partir de sus necesidades y sus gustos y preferencias .
2. Los resultados obtenidos según los métodos investigativos evidencia la poca organización de actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años de la parroquia José Antonio Páez Sector “Cardozo” del municipio Heres, por lo que existen deficiencias desde el punto de vista recreativo.
3. El plan de actividades físico recreativos propuesto se elaboró a partir de las condiciones de la comunidad ,necesidades y preferencias recreativas de los adolescentes 13-15 años de la parroquia José Antonio Páez Sector “Cardozo” del municipio Heres
4. La puesta en practica del plan de actividades físico recreativas en al comunidad objeto de investigación refleja resultados satisfactorios en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13-15 años de la parroquia José Antonio Páez Sector “Cardozo” del municipio Heres en la recreación comunitaria .

RECOMENDACIONES

1. Continuar profundizando en los estudios en el proceso de la recreación comunitaria en la ocupación del tiempo libre a partir de las nuevas teorías y concepciones .
2. Aplicar el plan de actividades físico recreativas y dar seguimiento a las orientaciones metodológicas por un tiempo más prolongado en vista de reducir los objetivos de la propuesta .

BIBLIOGRAFÍA:

1. Alonse T J. (1992). Motivar en la [adolescencia](#). [Teoría](#) y Evaluación e Intervención.- Universidad Autónoma de Madrid: [España](#).
2. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación...
3. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
4. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
5. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
8. Baudrillar, J. y Tolstij, A. (1989). Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
9. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
10. Brancher, H. (1977) .Recreación. Rusell sage foundation. New York.
11. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
12. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
13. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidiotribo.
14. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización

15. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
16. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
17. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
18. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid.
19. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
20. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
21. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
22. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
23. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón](#) Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La habana: [Pedagogía](#) '99.
24. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
25. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
26. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
27. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
28. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.

29. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apoyo.
30. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
31. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
32. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
33. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
34. Dumazedier, J. (1988). Révolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
35. Educación Superior, Colectivo De Autores 1999): "Temáticas gerenciales cubanas" (Ciudad de la Habana, Cuba.
36. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
37. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
38. Foster, W. (1995). Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.
39. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
40. Fujita, F. (1995). Phisyotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.
41. Gabuelsen, A. y Holtzer, C. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
42. García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
43. García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.

44. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
45. Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
46. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.-p42-43.- La Habana.
47. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
48. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
49. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
50. Hernández, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
51. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." En Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
52. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apuntes. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.
53. Hernández, F.J., (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
54. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
55. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>"
56. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - Nº 37 – junio de 2001.

57. Konstantinov, F. y. Col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
58. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
59. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
60. Laweter, J. (1978). Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
61. Lodes, H. (1990). Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón Colección los libros de integral, Barcelona.
62. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
63. López A, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
64. López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
65. López, H.C. (1988). L'Aula d'Educación Física. Análisis y reflexión. Apuntes. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
66. López, J. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
67. López, R. (2005). La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
68. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
69. Louvard, A. (1982). Guide pratique d'exercices physiques du 3ème age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
70. Martí P, J: "la edad de oro" (la habana, cuba, año 1999).
71. Martínez del castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".

72. Martínez del castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
73. Martínez G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
74. Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora política, la habana.
75. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
76. Mesa, G. (1993) La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
77. Mesa, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
78. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
79. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
80. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
81. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
82. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2007.
83. Mucchielli, A. (1988). Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
84. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
85. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
86. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
87. Ossa, Andrés (2002) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos

dramáticos". Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos Universidad del Valle.

88. Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
89. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capitulo I, Editorial José Martí.
90. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
91. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
92. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
93. Rebell, G. (1995). El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
94. Reeve, J. (1994). Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
95. Rodríguez, E (1982) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
96. Sánchez, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
97. Sánchez, N. (2006). La recreación un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo gradowww.educar.org/articulos/recreohuman.as
98. Schmidt, M. (1995). Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
99. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Anexo 1

OBJETIVO: Conocer las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes (13-15 años) en la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.

1-Actividades que realizan los adolescentes para ocupar el tiempo libre al concluir las actividades docentes

2-Tipo de actividades

Pasivas

Dirigidas

Activas

Espontáneas

3-Áreas destinadas a la práctica de actividades físico recreativas

4-Condiciones de las áreas o instalaciones que existen

5-Condiciones materiales o medios para el disfrute de las actividades que realizan para la ocupación del tiempo libre

ANEXO 2

Encuesta a los adolescentes de la en la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar con el_Objetivo: Conocer la opinión sobre la ocupación del tiempo libre, las inquietudes, gustos, preferencias y necesidades de los adolescentes al respecto. Les fue aplicada a 31 adolescentes comprendido en las edades (13 -15 años).

Encuesta.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad_____

Sexo: M__ F__

Estudia: _____

1-Marque con una (x) las opciones que considere más apropiadas:

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Practicar deportes___ Leer ___ Oír música___ Ver TV _____
Planes de la calle..___ Visitar amigos___ Otras_____

2-Realizas actividades físicas recreativas

Mensual ___ A veces___
Los fines de semana___ Nunca___

3-Practican actividades recreativas planificadas en su comunidad

Si___ NO _____ A VECES ___

4- ¿Por qué se caracterizan estas actividades?

- simple diversión ___
- juegos tradicionales:___
- juegos de mesa. ___

5- - ¿Que actividades prefieres?

6- ¿Te gustaría poner en práctica actividades físicas recreativas?

SI:___ NO___ A veces ___

ANEXO 3

Entrevista a los familiares de los adolescentes de la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar

Objetivo: Conocer la opinión de los familiares de los adolescentes entre 13 y 15 años sobre la ocupación del tiempo libre de ellos y en cuanto a las actividades recreativas de la comunidad, así como las características de las mismas.

1-Diga que actividades realizan los adolescentes después del horario docente?

2-Conoce usted la planificación de las actividades físico recreativas de la Circunscripción?

Si___ No___

3-¿Qué beneficios usted le atribuye a la práctica de la actividades físico recreativas.

4--¿Qué días de la semana prefiere que se realicen las actividades físico recreativas?

ANEXO 4

ENCUESTAS A LOS ESPECIALISTAS

Objetivo: Conocer desde el punto de vista teórico las opiniones y referencias de los especialistas acerca de la aplicación del plan de actividades físico recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (13-15 años) en la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar.

Compañeros especialistas: Le solicitamos a usted su apoyo para unir criterios sobre la aplicación de un plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre, en tal sentido su información será de mucha utilidad para materializar este plan, por lo que le pedimos que marque con un asterisco la sugerencia elegida.

1. Considera oportuno la aplicación de un plan de actividades para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Si_____ no_____

2. Tienen correspondencia las actividades contenidas en el plan con las actividades que realizan los adolescentes en estas edades.

Si_____ no_____

3. Puede incrementar a la participación de los adolescentes a estas actividades.

Si_____ no_____

4. Los objetivos del plan de actividades requieren de alguna u otra sugerencia. Si_____ no_____

Cuales _____

ANEXO 5

Encuesta No.2 Realizada a los adolescentes

Estimados adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo Libre en la en la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar en la cual se ha instrumentado un nuevo plan de actividades físico recreativas Sobre dicha actividades es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios. Con el objetivo las el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencia así como su motivación.

Muchas gracias.

1. Datos Generales:

a) Edad: ____

2 ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre en el entorno de la en la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar?

Sí ____ No ____

3.¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en la parroquia José Antonio Sector “Cardozo” del municipio Heres del estado Bolívar?

Sí ____ No ____

a) Mencione algunas _____

4. ¿Ha Participado en estas actividades?

Sí ____ No ____

5. ¿Han sido de su agrado?

Todas ____ Algunas ____ Ninguna ____

6. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

7. Algún otro criterio u opinión sobre el plan de actividades físico recreativas que nos pueda ayudar a perfeccionarlo